

CA1
HW 82
-2006

Canada Fitness Award

(Revised 1985)



What is the Canada Fitness Award?

The Canada Fitness Award is an incentive program, comprising a series of six tests intended to determine and improve the fitness performance of young Canadians and to recognize and reward those with a high level of physical fitness. The program was developed by Fitness and Amateur Sport Canada in cooperation with the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER).

What is the purpose of the program?

- 1 To **promote** participation in physical activity and the development of fitness among Canadian young people.
- 2 To **motivate** young Canadians to participate, on a continuous basis, in a national fitness program.
- 3 To **encourage** Canadian youth to strive for excellence and to reach superior levels of physical fitness.
- 4 To **recognize** and **honour** the outstanding fitness achievements of young Canadians through national awards.

Who is eligible to participate?

Any group of girls and/or boys aged 6-17 years (e.g., school classes, youth clubs, "Y" groups, summer camps) may participate in the program.

Who is eligible to conduct the program?

The program may be administered by teachers, youth group leaders, physical educators and others involved in the coordination of youth programs or in the education or supervision of young people.

How much equipment is required?

Very little equipment is needed: one stopwatch, three wooden blocks (or "bean bags") one measuring tape, one gym mat, four pylon markers or flags and one metronome.

How much space is needed?

An ideal area would include an uncluttered surface (such as a gymnasium or other large room) at least 15 metres in length and a 50 m x 50 m field.

What does the program involve?

The Canada Fitness Award consists of six physical activities that are designed to test speed, power, strength, agility and endurance. A participant's score on each activity is compared to national performance standards in order to determine the individual's level of achievement.

How is the program administered?

A complete leader's testing package is available on request and contains the following:

Leader's manual

- how to organize the program;
- details concerning the six activities, including how to conduct the testing

Station posters

- six wall posters describing the activities and listing corresponding test standards.

The activities are the following:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 Push-ups | 6 Endurance run |
| 2 Shuttle run | 800 m (ages 6-9) |
| 3 Partial curl-ups | 1600 m (ages 10-12) |
| 4 Standing long jump | 2400 m (ages 13-17) |
| 5 50 m run | |

Fitness Progress Charts

- each CFA leader will receive fitness progress wall charts to plot the progress of each participant in each activity, as well as to monitor the overall class performance.

CFA - The Inside Story

- this booklet offers further background information on the CFA and fitness in general.

Test record cards

- one card per participant, which must be completed to record the individual's score on each activity.

Summary card

- to claim award crests and certificates.

How long does it take to administer the program?

With a group of 25 and assistance from three other persons, approximately one hour.

How do participants qualify to receive an award?

The scores of each participant are compared with the national performance standards to determine the level of achievement. All participants *must* attempt all six tests. To receive an award each participant must successfully complete the endurance run. Every participant will receive a wallet-size Identification Card for taking part in the program.

What does your organization receive?

A Certificate of Participation will be sent annually as an incentive award to each organization using the CFA program.

How do participants receive their awards?

Upon completion of testing, all the test record cards and the summary card must be returned to us. The requested number of awards of excellence (crest and certificate), gold, silver and bronze crests will be sent to you by return mail.

When should the testing be conducted?

Anytime — although it is recommended that a pre-test be administered at the start of the season to determine the strengths and weaknesses of each child. Your program can then be adapted to suit the individual's needs. The test should not be a surprise; allow your group ample time to practice. With this approach, the participants will enjoy the program more and achieve better performance results.

What about disabled youth?

In cooperation with CAHPER, the CFA has been adapted for use by *trainable mentally handicapped youth*. This program includes a leader's manual, norms booklet and test record cards. As well, a special information package dealing with physically disabled youth has been developed, titled *Guidelines for adaptations to the CFA: Youth with Limited Abilities*. Further information on these programs may be obtained from the Canada Fitness Award office.

How to apply?

Fill out the requisition form attached and mail to the Canada Fitness Award office.

Be sure to indicate the number of children/youth you wish to test, otherwise the order cannot be completed.

Jeunesse en forme Canada
Coordination physique et Sport amateur
365-ouest avenue Laurier
Ottawa (Ontario)
K1A 0X6

Canada Fitness Award
Fitness and Amateur Sport
365 Laurier Avenue West,
Ottawa, Ontario
K1A 0X6

Name of institution or group to be tested/Nom de l'institution ou du groupe évalué

Address of group
Adresse du groupe

City
Ville

Province

Postal code
Code postal

Telephone number
No. de téléphone

Name of group leader
Nom du chef de groupe

NOTE: We must know the number of youth to be tested, otherwise order cannot be completed.
ATTENTION: Veuillez indiquer le nombre de participants, sinon nous ne pouvons compléter la commande.

Please check appropriate box

Veuillez cocher la (les) case(s) appropriée(s)

☐ CFA standard program
Programme JFC régulier

☐ CFA adapted for use by trainable mentally
handicapped youth

☐ CFA adapted to intention of
jeunes déficients profonds éducatifs

Number to be tested
Nombre d'enfants qui subiront le test

Number to be tested
Nombre d'enfants qui subiront le test

Number to be tested
Nombre d'enfants qui subiront le test



Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport



Jeunesse en forme Canada

(Révisé 1985)

INFORMATION

Canada

Qu'est-ce que le programme Jeunesse en forme Canada?

Jeunesse en forme Canada est un programme d'incitation comprenant une série de six épreuves visant à déterminer et à améliorer la performance physique des jeunes Canadiens et à reconnaître et récompenser les jeunes dont le niveau de performance physique est élevé. Le programme a été conçu par Condition physique et Sport amateur Canada en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (ACSEPR).

Quel est l'objectif du programme?

- 1 **Promouvoir** la participation à l'activité physique ainsi que le développement de la bonne forme physique parmi la jeunesse canadienne.
- 2 **Motiver** les jeunes Canadiens à participer, d'une façon continue, à un programme national de conditionnement physique.
- 3 **Encourager** les jeunes Canadiens à la poursuite de l'excellence et à chercher à atteindre un niveau supérieur de forme physique.
- 4 **Reconnaître et rendre hommage** aux performances physiques exceptionnelles des jeunes Canadiens par la remise d'écussons.

Qui est éligible à participer?

Tout groupe de filles ou de garçons âgés de 6 à 17 ans comme, par exemple, les groupes scolaires, les clubs de jeunesse, les groupes "Y" et les camps d'été, peut participer au programme.

Qui est éligible à diriger le programme?

Le programme peut être administré par des enseignants, des éducateurs physiques ou autres personnes associées à la coordination de programmes de jeunesse ou à la surveillance des jeunes.

Quel est l'équipement requis?

Très peu d'équipement est nécessaire: un chronomètre, trois blocs de bois (ou sacs de fèves), un galon à mesurer, un matelas de gymnase et quatre pylônes ou drapeaux et un métronome.

Combien d'espace est nécessaire?

L'aire idéale est une surface libre (telle qu'un gymnase ou toute autre grande pièce) d'au moins 15 mètres de long et un terrain de 50 mètres sur 50 mètres.

Qu'est-ce que le programme comprend?

Le programme Jeunesse en forme Canada comprend six activités physiques conçues pour évaluer la rapidité, la puissance, la force, l'agilité et l'endurance. Le score du participant dans chacune des activités est comparé aux normes nationales de performance afin d'établir le niveau de performance du participant.

Comment le programme est-il administré?

Une trousse d'information complète comprenant ce qui suit est disponible sur demande: *Manuel de l'instructeur*

- comment organiser le programme;
- détails sur les six activités, y compris la façon de mener les épreuves;

Affiches de poste

- six affiches murales décrivant les activités et donnant les normes de test correspondantes. Les activités sont les suivantes:

- | | |
|--|---|
| 1 Extensions des bras
(en appui facial) | 5 Course de 50 m |
| 2 Course-navette | 6 Course d'endurance
800 m (6-9 ans) |
| 3 Redressements partiels assis | 1600 m (10-12 ans) |
| 4 Saut en longueur sans élan | 2400 m (13-17 ans) |

Tableaux de progrès - condition physique

- chaque animateur de JFC recevra des tableaux muraux où il pourra y indiquer le progrès de chaque participant dans chacune des activités et dont il se servira pour superviser la performance de l'ensemble de la classe;

JFC - Le fond de l'histoire

- cette brochure donne d'autres renseignements de base sur le programme JFC et la condition physique en général;

Fiches de résultats

- une fiche par participant qui doit être complétée afin d'enregistrer le score du participant dans chaque activité;

Fiche sommaire

- pour commander les écussons et certificats du programme.

Combien de temps faut-il pour administrer le test?

Avec l'aide de trois personnes, on peut administrer le test à un groupe de 25 participants en une heure.

Comment les participants peuvent-ils se mériter un écusson?

Le score de chaque participant est comparé aux normes nationales de performance afin d'établir le niveau de performance. Tous les participants doivent compléter les six épreuves. Afin de recevoir un écusson, chaque participant devra compléter avec succès la course d'endurance. Tous les participants recevront une carte d'identité (format portefeuille) en reconnaissance d'avoir participé au programme.

Que reçoit votre organisme?

Chaque année, les organismes utilisant le programme JFC recevront un certificat de participation à titre d'encouragement.

Comment les participants reçoivent-ils leurs écussons?

Toutes les fiches de résultats et la fiche sommaire doivent nous être remises une fois

les tests complétés. Le nombre requis de certificats d'excellence (écusson et certificat) et les écussons d'or, d'argent et de bronze vous seront expédiés par retour du courrier.

Quand faut-il administrer le test?

N'importe quand — bien qu'on recommande qu'un test préalable soit administré au début de la saison afin de déterminer les points forts et les points faibles de chaque enfant. Votre programme peut ensuite être adapté aux besoins de la personne. Le test ne devrait pas être une surprise : accordez suffisamment de temps à votre groupe pour pratiquer. Ainsi, les participants apprécieront davantage le programme et obtiendront de meilleurs résultats.

Que fait-on des jeunes handicapés?

En collaboration avec l'ACSEPR, le programme JFC a été adapté à l'intention des jeunes déficients profonds. Ce programme comprend un guide pour l'animateur, une brochure sur les normes et des fiches de résultats. De plus, on a mis sur pied une trousse d'information spéciale intéressant les handicapés physiques intitulée *Lignes directrices sur les adaptations au programme Jeunesse en forme Canada : enfants aux capacités physiques diminuées*. Il est possible d'obtenir d'autres renseignements sur ces programmes en s'adressant au bureau de Jeunesse en forme Canada.

Comment commander la documentation?

Compléter et retourner la formule de demande ci-jointe au bureau de Jeunesse en forme Canada. **Veuillez indiquer le nombre de personnes qui subiront le test, sinon la commande ne pourra pas être complétée.**